



Être parent dans les moments difficiles

Gérer les finances de la famille

Les problèmes d'argent peuvent être une grande cause de préoccupation, plus particulièrement quand vous sentez que vous ne pouvez pas offrir quelque chose que votre enfant ou adolescent vous demande. Voilà comment la réalisation d'un budget peut vous aider à gérer les finances de votre famille.

● Rendez la gestion du budget facile à comprendre

- Expliquez ce qu'est un budget et comment il peut aider à la gestion de l'argent à votre enfant ou adolescent
- Préparez un budget avec votre enfant ou adolescent pour montrer quelles choses doivent être achetées ou payées chaque mois
- Expliquez que déterminer un budget permet de préparer les futures dépenses et même économiser de l'argent

● Demandez de l'aide

Si vous êtes en grande difficultés financières, vous devez pouvoir demander de l'aide du gouvernement ou d'organisations locales.

● Que dépensez vous ?

- Prenez une feuille de papier et un crayon
- Dessinez toutes les choses que vous et votre famille devez payer chaque mois – par exemple la nourriture, le loyer, les habits...
- Écrivez à côté de chaque image combien cela coûte
- Ajoutez combien d'argent en plus vous planifiez de dépenser chaque mois

● De quoi avez-vous besoin ?

- Quelles sont les choses les plus importantes que votre famille doit avoir ? Ce sont les choses essentielles dont vous avez besoin
- Quelles sont les choses que votre famille aimerait avoir ? Ce sont les choses non-essentielles que vous voulez
- Expliquez la différence entre avoir besoin et vouloir en insistant sur l'importance d'acheter d'abord ce dont vous avez besoin avant d'acheter ce que vous désirez

● Dressez un budget

- Remplissez un sac avec des jetons en plastique, des blocs de construction ou des pierres. C'est l'argent de votre famille pour le mois
- Travaillez ensemble pour décider comment vous allez dépenser l'argent et placez les jetons sur chaque image
- Voyez si vous pouvez économiser pour le futur ou au cas où vous devriez faire face à une situation imprévue ou une urgence

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec [UNICEF, WHO, et d'autres organisations internationales.](#)